



DANÇA CRIATIVA – BENEFÍCIOS DA SUA PRÁTICA EM MULHERES IDOSAS

Leiria Formigo, A.; Fernandes, J.; Cruz-Ferreira, A.

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

Universidade de Évora;

Correspondencia:

Mail: alexandraformigo@hotmail.com

Introdução

O envelhecimento populacional tem sido uma preocupação constante dos órgãos de saúde pública dos países desenvolvidos e em desenvolvimento (Hallage, 2008). Este fenómeno é um processo complexo que envolve muitas variáveis (Mazzeo et al., 1998), nomeadamente genética, estilo de vida e doenças crónicas, que interagem entre si e influenciam significativamente o modo como alcançamos determinada idade.

O aumento de esperança de vida, poderá traduzir-se não só em mais tempo de vida, mas também, e principalmente, na qualidade de vida.

A prática regular de exercício físico promove o aumento de bem-estar físico, psicológico e mental diminuindo e/ou atrasando perdas de adaptabilidade, de doença, de deterioração física, de limitações funcionais e de incapacidade desta população. Neste sentido, as potencialidades do exercício físico e neste caso a dança, relacionam-se especialmente com a plenitude do ser humano, pois a educação artística apela para a totalidade do indivíduo. A vivência de experiências motoras autónomas, criativas e originais, vai permitir o ampliar da noção do real que, por sua vez, favorece a identidade própria e uma ideia alargada do mundo. Pelo que através da troca de sensações, ideias, temas, imagens e movimentos vai favorecer a aquisição de experiências diversificadas.

Objectivos

Verificar os efeitos da prática da dança criativa (DC) em mulheres idosas, no peso (P), altura (A), índice de massa corporal (IMC), perímetro abdominal (PA), força, resistência e flexibilidade dos membros superiores e inferiores (F, R, FL-MS/MI), mobilidade física (MF) [agilidade (AG), velocidade (V), equilíbrio dinâmico (ED)], resistência aeróbia (RA), satisfação com a vida (SV) e níveis de ansiedade (NA)

Método

A amostra foi de 57 mulheres, entre os 65 e os 80 anos, distribuídas aleatoriamente pelo grupo de controlo (GC) (n=25) e pelo grupo experimental (GE) (n=32). Este último frequentou aulas de DC durante 6 meses, 3 vezes por semana, com a duração de 50'. A análise estatística foi efectuada através do SPSS 17, tendo sido utilizadas técnicas não paramétricas.

As variáveis funcionais foram avaliadas através da bateria funcional Fitness Test (Rikli & Jones, 1999) – Idosos, a SV através da Satisfaction with Live Scale (SWLS), (Diener, Larsen and Griffin, 1985) e os NA pelo questionário

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Forma Y-1 e Y-2 (Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch e Robert E. Lushene, 1970)

Resultados e discussão

Os resultados demonstraram diferenças significativas, para melhor, em todas as variáveis, excepto no P, no PA e na FLMS, entre o início e os 3 meses e entre o início e os 6 meses. No P e no PA foram observadas diferenças entre os 3 e os 6 meses. Na FRMS ambos os grupos apresentaram diferenças significativas, para melhor, e na FLMS só o GC apresentou diferenças significativas para pior.

Não havia diferenças significativas entre o GE e o GC no início do estudo, excepto na RA.

Conclusões

Os progressos físicos num grupo de idosos podem parecer mínimos e demorados, mas já é uma vitória tirá-los de casa e mostrar-lhes como é gratificante descobrir o quanto é bom estar com os outros.

Este estudo apresenta algumas evidências que apoiam a noção de que a prática de exercício físico, neste caso de DC, tem efeitos benéficos no P; A; IMC; PA; F, R, FL-MI; MF; RA, SV e NA em mulheres idosas.

Com as aulas de DC conseguiu-se manter as idosas motivadas e participativas, evitando o seu isolamento social e promovendo a alegria de viver, a SV, promovendo o seu ajustamento e a adaptação ao meio, fortalecendo a sua identidade e diminuindo os NA. De acordo com (Catib, et al., 2008) o envelhecimento psicológico é resultante do social, que sofre interferência do biológico e que, por sua vez, também influencia o psicológico, ou seja, os três aspectos do envelhecimento estão interligados.

Referências

- Albuquerque, F., Noriega, J., Coelho, J., & Neves, M., C. (2006). Valores humanos básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *Psico*, 37(2), 131-137.
- Catib, N., Schwartz, G., Christofolletti, D., Santiago, D., & Caparroz, G. (2008, jan./mar.). Estados emocionais de idosos nas danças circulares. *Revista Brasileira Enfermagem*, 14(1), 41-52.
- D'Alencar, B., Mendes, M., Jorge, M., & Guimarães, J. (2008, set./out.). Biodança como processo de renovação existencial do idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem - REBEn*, 61(5), 608-614.
- Fonseca, A. (2007). Envelhecimento e qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações. Paper presented at the I Congresso Internacional Envelhecimento e Qualidade de Vida.
- Hallage, T. (2008). Efeitos de 12 semanas de treinamento com dança aeróbica e step de baixo impacto sobre a aptidão funcional de mulheres idosas Unpublished Dissertação de mestrado. Departamento de Educação Física, Sector de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.